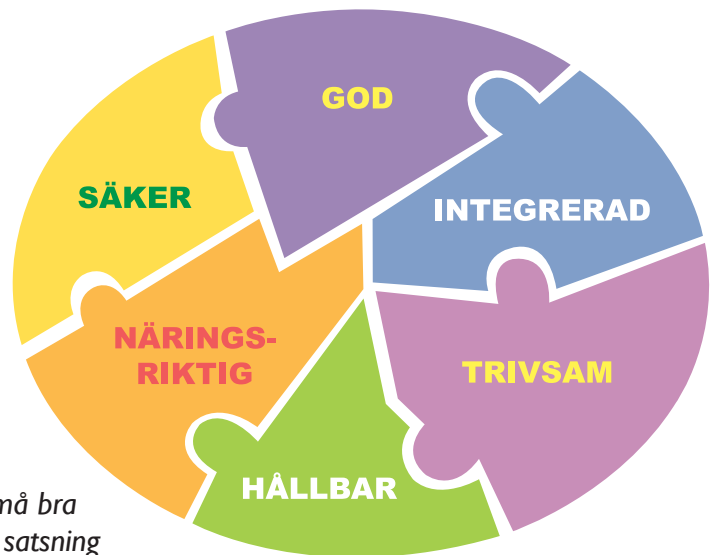


Bra mat i skolan

– sammanfattning av
Livsmedelsverkets råd



Skollunchen kan vara en av dagens höjdpunkter. Eleverna bör kunna både känna matglädje och må bra av maten. En satsning på bra mat i skolan är en satsning på hela verksamheten. Elever som äter skollunch har bättre förutsättningar att lära och genom att integrera måltiden i verksamheten kan den bland annat användas som ett pedagogiskt verktyg. Därför är det viktigt att följa upp att så många som möjligt äter en hel portion skollunch varje dag.

Måltidskvalitet och matglädje

En bra skolmåltid är inte bara det som ligger på tallriken. Uppfattningen om vad måltidskvalitet innebär kan skilja sig från person till person. Det är en fördel om skolan har en gemensam bild av vad en bra måltid är. Som stöd för det finns en måltidsmodell i form av ett pussel. Modellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje.

Vissa områden, NÄRINGSRIKTIG och SÄKER, omfattas av krav i lagstiftningen. Med HÅLLBAR menas måltider som tar hänsyn till miljö och klimat. Områdena GOD och TRIVSAM är viktiga för att maten och måltiden ska komma matgästen tillgodo. Med INTEGRERAD menas att måltiden kan vara en resurs i den pedagogiska verksamheten och en integrerad del av skoldagen.

Ansvaret för att skolmåltiderna ska bli riktigt bra vilar på hela skolan.

Bra principer för maten i skolan:

- Laga god mat med matglädje och omsorg och smaka av ofta. Erbjud gärna minst en alternativ rätt, med fördel ett vegetariskt alternativ som alla får ta av.
- Se måltiden som en viktig resurs i det pedagogiska arbetet. Involvera pedagoger och elever i verksamheten och kvalitetsarbetet.
- Se till att måltiden blir en trevlig upplevelse i en trygg miljö och lägg schemat så att alla elever kan äta lunch i lugn och ro.
- Se till att den serverade maten är näringsriktig och lagad på råvaror av god kvalitet.
- Bestäm hur ni vill att era måltider ska bidra till miljöarbetet och en hållbar konsumtion.
- Ha kompetent personal i köken, tydliga rutiner och regelbunden egen kontroll för att säkerställa att maten är säker



Krav på näringsriktighet

Den 1 juli 2011 trädde en ny skollag i kraft med krav på att skolmåltiderna inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Det innebär att skollunchen (även alternativa rätter och specialkost) bör ge i genomsnitt cirka 30 procent av elevernas rekommenderade energi- och näringsintag. Köket kan visa att maten som serveras är näringsriktig genom att antingen

- visa att man följer näringsberäknade recept, eller
- ha en aktuell SkolmatSverige-rapport (www.skolmatsverige.se).

Råd kring näringsriktig meny

En skolmåltid bör varje dag bestå av:

- En eller gärna fler lagade rätter, med fördel ett vegetariskt alternativ som alla får ta av
- Salladsbord med minst fem olika komponenter
- Bröd och matfett
- Mjolk och vatten

Det är bra om de lagade rätterna planeras och presenteras för matgästerna enligt tallriksmodellen. Inga söta drycker (saft, måltidsdryck, läsk, energidryck), bakverk, glass eller godis bör serveras på skolan.



Fisk

Servera minst 1 gång i veckan. Fet fisk (lax, sill och makrill) varannan vecka. Undvik strömning från Östersjön.



Korv

Servera högst 1 gång i månaden. Om nyckelhålmärkt korv används kan den serveras upp till 3 gånger i månaden.



Grädde och ost

Begränsa mängderna feta mejeriprodukter. Merparten av osten bör vara nyckelhålmärkt.



Grönsaker,

baljväxter och frukt
Minst 100 g till lunch. Erbjud gärna ett salladsbord med minst fem olika komponenter.



Potatis, pasta, gryn, ris och bröd

Variera sorter och välj fullkornsvarianter ibland. Erbjud flera sorters bröd – gärna med fullkorn och/eller nyckelhålmärkt.



Matfett

Matfett med D-vitamin och bra fettkvalitet, på brödet – gärna nyckelhålmärkt. Olja/flytande matfett i maten samt oljedressing till grönsakerna.



Mjolk

Lättmjolk (0,5 % fetthalt). D-vitaminberikad.



Titta efter nyckelhålet

Det står för

- mindre och/eller nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn.



LIVSMEDELS
VERKET

Läs mer

om bra mat i skolan på www.livsmedelsverket.se

Kontakt

Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola, omsorg, vx: 018-17 55 00
www.livsmedelsverket.se | www.maltidsbloggen.blogspot.com